



MTB-Trainingstag für Anfänger (Samstag, 23.04.2016)

Eine Veranstaltung des UFC Ellingen 1992 e.V. - Sparte Radsport (info@ufc-radsport.de)

Allgemeine Infos

1/2

Liebe Radfahrer,

Am 23. April veranstalten wir einen Mountainbike-Trainingstag, zusammen mit unserem Fachübungsleiter Franz-Martin Engeser. Der Fokus liegt auf Fahrtechniken, um enge Kurven, kleine Hindernisse und steile Abfahrten sicher zu überwinden.

Ablauf:

- 10:00 Begrüßung am UFC-Waldplatz und Bikecheck
- 10:20 Gleichgewichtsübungen, Befahren enger Kehren, Radbe- und -entlastung, dosiertes Bremsen
- 12:30 Mittagspause am UFC-Waldplatz
- 13:15 MTB-Ausfahrt mit Technikübungen in realem Gelände
- 17:00 Rückkehr zum Waldplatz
mit kurzer Feedbackrunde

Leitung und Betreuung:

- ♦ Franz Martin Engeser, ausgebildeter MTB-Fachübungsleiter, Spartenleiter Outdoor, mehrjährige Fahrpraxis
- ♦ Christian Moj und die Marie Karrasch, Jugendleiter mit mehrjähriger Fahrpraxis

Mindestalter:

Das Mindestalter für eine Teilnahme beträgt 6 Jahre.

Versicherung, Haftungsverzicht und Aufsichtspflicht:

- ♦ Der UFC Ellingen verfügt bei seinen Veranstaltungen über eine Haftpflicht-, Unfall- und Rechtsschutzversicherung.
- ♦ Diese Versicherung gilt ausschließlich für Vereinsmitglieder.
- ♦ Im Schadensfall verzichten die Eltern des Teilnehmers auf Haftungsansprüche gegenüber dem UFC oder seinen Mitgliedern, soweit diese die Versicherung übersteigen und nicht auf grober Fahrlässigkeit beruhen.
- ♦ Die minderjährigen Teilnehmer unterliegen der Aufsichtspflicht durch die UFC-Betreuer und müssen deren Anweisungen Folge leisten.

Teilnahmegebühr:

- ♦ Dieser Lehrgang ist für UFC- und DJK-Mitglieder kostenlos.
- ♦ Nichtmitglieder zahlen 10,00 €. Die 10,00 € werden in bar zu Lehrgangsbeginn eingesammelt.

Tourdisziplin:

- ♦ Wir sind als Gruppe unterwegs und bleiben zusammen – Pausen machen wir gemeinsam nach Absprache.
- ♦ Unterwegs kein Cola/Fanta/Red Bull/Alkohol → Apfelschorle, Tee oder Wasser sind beim Sport besser!

Das muss Euer Bike haben:

- zwei funktionstüchtige Bremsanlagen (Bremsbeläge bitte vorab prüfen und ggf. tauschen)
- Gut eingestellte Schaltung
- Reifen mit ausreichend Profil und ohne Schäden

Das solltet Ihr sonst noch mitbringen:

- Mindestens 2 Liter Getränk in Plastikflaschen oder Trinksystem
- Radhandschuhe, Radhelm (Helmpflicht!)
- geschlossenes, festes Schuhwerk
- Brotzeit (z.B. belegte Brote, Apfel, Banane)
- kleine Luftpumpe
- Fahrrad-Reparaturset (Flickzeug, Ersatzschlauch in richtiger Größe mit passendem Ventil)
- Fleece-Pulli oder warme Jacke zum Drüberziehen
- Regenkleidung (das Radtraining findet bei jedem Wetter statt)

Tourleiter unterwegs: 0160 3774223 (Franz Martin Engeser)

Für Rückfragen: 09141 901006 (Matthias Schulz)



MTB-Trainingstag für Anfänger (Samstag, 23.04.2016)

Eine Veranstaltung des UFC Ellingen 1992 e.V. - Sparte Radsport (info@ufc-radsport.de)

Fragebogen und Anmeldung

2/2

Dieses Blatt bitte komplett ausgefüllt an folgende Adresse schicken:

UFC Ellingen, Matthias Schulz, Weißenburger Str. 10, 91792 Ellingen

Per Fax an: 09141 921001, oder per E-Mail an: info@ufc-radsport.de

Die anderen Blätter bitte unbedingt aufheben, wegen der darauf enthaltenen Checkliste und den Informationen.

Anmeldung (bitte immer komplett ausfüllen):

Hiermit melde ich meinen Sohn / meine Tochter / mich für den MTB-Trainingstag 2016 verbindlich an.

Name _____ Vorname _____

Straße, Nr. _____ PLZ, Ort _____

Geburtsdatum _____ E-Mail _____

Tel-Nr. privat (Eltern) _____ Tel-Nr. mobil (Eltern) _____

Tel-Nr. mobil (unterwegs) _____

Teilnehmer-Fragebogen (Zutreffendes bitte ankreuzen, nicht zutreffendes bitte streichen):

Mein Kind ist / Ich bin NICHT gegen Tetanus / Wundstarrkrampf geimpft.

Mein Kind / ich leide(t) unter folgender Allergie oder Krankheit, die besondere Beachtung bedarf:

Mein Kind / ich benötige/benötige regelmäßig besondere Medikamente: _____

Mein Kind ist / ich bin Nichtschwimmer.

Mein Kind benötigt / ich benötige eine besondere Diät oder Schonkost: _____

Platz für weitere Teilnehmer-Notizen: _____

Öffentlichkeitsarbeit des UFC Ellingen:

Die Teilnehmer und ihre gesetzlichen Vertreter erklären mit der Veranstaltungsanmeldung ihr Einverständnis, dass von den Teilnehmern bei Veranstaltungen des Vereins Bilder und Filmaufnahmen angefertigt und durch den UFC Ellingen zu nicht kommerziellen Zwecken veröffentlicht werden dürfen. Die Veröffentlichung kann in der Vereinszeitung und in öffentlichen Presseorganen, einschließlich Onlinediensten und vereinsgebundenen Werbemedien erfolgen. Das Einverständnis besteht räumlich, inhaltlich und zeitlich unbegrenzt im Rahmen eines verantwortungsbewussten Vereinsjournalismus.

Hiermit bestätige ich, alle Angaben zur Person und im Teilnehmerfragebogen richtig und vollständig gemacht zu haben. Weiterhin erkenne ich die auf dem Infoblatt beschriebenen Teilnahmebedingungen an. Dies bestätige ich mit meiner Unterschrift.

_____, den _____

Ort

Datum

Unterschrift eines Erziehungsberechtigten / des volljährigen Teilnehmers

Viel Spaß bei den Vorbereitungen und hoffentlich gutes Wetter wünscht Euch Euer Team vom UFC-Radsport.